docomo HEALTHCARE

ムーヴバンド

WMB-01-GR／WMB-01-K

取扱説明書

この取扱説明書に記載されています品質保証書のお買いあげ日、販売店名などの記入をお確かめください。
・このたびは本製品をお買いあげいただき、ありがとうございます。
・製品を安全に正しく使用していただくため、ご利用の前にこの取扱説明書をよくお読みになり安全上のご注意、機能、使用方法などを十分に理解してください。
・この取扱説明書は、必要なときすぐに取り出せるよう大切に保管してください。

目次

1. 品質保証書
2. 保証規定
3. 製品概要・特長
4. 本製品の本体と付属品
5. 各部の名称
6. ムーヴバンドの使い方
7. 内蔵電池の充電
8. 安全上のご注意
9. 取扱い上のご注意
10. 免責事項について
11. お願い
12. お手入れのしかた
13. こんなときは
14. 仕様

問い合わせ先

■製品や製品の交換に関するお問い合わせ
わたしムーヴ カスタマーサポートセンター
TEL 0120-804-602
受付時間 9：00～20：00（年中無休）
携帯電話・PHS からもご利用いただけます 。

■対応機種一覧およびよくあるご質問やヘルプ
下記 URL より、対応機種一覧およびよくあるご質問やヘルプをご確認いただけます。

http://wmpd.jp

発売元：ドコモ・ヘルスケア株式会社

1. 品質保証書

★印欄に記入がないときは無効です。本書をお受け取りの際は必ず記入をご確認ください。

★お客様	お名前	ふりがな　様
	ご住所	〒□□□-□□□□
	電話	市外　市内　番号　呼
保証期間	本体	1年　★お買いあげ日　年　月　日から
★販売店		住所・店名　電話

※本保証書は、次項の「保証規定」に明示した条件のもとにおいて無料交換をお約束するものです。従ってこの本保証書により、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の交換についてご不明な点がございましたら、わたしムーヴ カスタマーサポートセンターにお問い合わせください。
※本保証書にご記入いただいたお客様の氏名・住所などの個人情報は、保証期間内の保証サービス活動およびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。なお、ご案内等送付の際に必要な情報を委託先に委託することがあります。 ご案内等の送付が不要になった場合や、住所変更等の場合は、わたしムーヴ カスタマーサポートセンターにご連絡ください。
※当社に返却された本製品を、当社または当社から委託された会社が品質向上に役立てるために解析する場合には、本製品内のデータを秘密として取り扱います。また、返却された本製品および本製品内のデータは、解析後に破棄いたします。

2. 保証規定

(1) 本取扱説明書の記載内容にしたがった正しいご使用のもとで、保証期間内に故障した場合に、本保証規定の記載内容にしたがって同製品、もしくは同等品と無料交換をさせていただくことをお約束するものです。
(2) 保証期間内に故障して、無料交換を依頼される場合は、わたしムーヴ カスタマーサポートセンターにご連絡ください。
(3) 保証期間内でも次の場合には有料交換となります。
(イ)使用上の誤り、改造による故障、損傷。
(ロ)お買い上げ後の保存上の不備（落下等）や輸送などで生じた故障、損傷。
(ハ)火災、塩害、ガス害、異常電圧、地震、風水害、落雷その他天災地変などによる故障、損傷。
(ニ)品質保証書のご提示がない場合。
(ホ)品質保証書にお買いあげ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句が書きかえられた場合。
(ヘ)一般家庭用以外（たとえば業務用など）の用途に使用された場合の故障、損傷。

(4) 交換のため、お送りいただいた本製品は、弊社にて引き取らせていただきます。
(5) 本保証規定は日本国内においてのみ有効です。
(6) 品質保証書は、必ず「お買い上げの日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
(7) 本保証規定に従って、無料交換させていただく際には、品質保証書を提示ください。

※ 故障と思われるときは「こんなときは」に従ってご対処ください。対処後もなお異常があるときはご使用を中止し、わたしムーヴ カスタマーサポートセンターにご連絡ください。
※ 保証期間経過後は、わたしムーヴ カスタマーサポートセンターにご相談ください。

3. 製品概要・特長

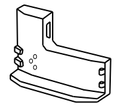
「ムーヴバンド」はリストバンドとして手首に装着することで、１日の歩行・走行の活動量と、睡眠時間などの睡眠状態を計測できる機器です。
スマートフォンで初期設定を行った後、ムーヴバンドで計測を開始します。Bluetooth®による無線通信で計測データを転送し、スマートフォンアプリで計測結果を確認することができます。

※ ムーヴバンドをご利用いただくには、
「WM（わたしムーヴ）アプリ」（無料）のダウンロードが必要です。

4. 本製品の本体と付属品

［本体：ムーヴバンド］

［保証書付取扱説明書(本書)］

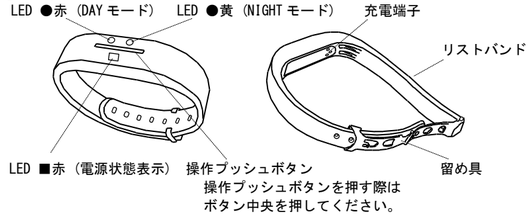

［充電用アタッチメント］

［マイクロ USB ケーブル］

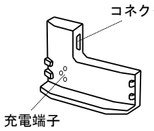
充電アダプタ

5. 各部の名称

［ムーヴバンド］



［充電用アタッチメント］



※ ムーヴバンドと接続するため磁石が内蔵されています
※ 充電用アタッチメントは防水仕様ではありません

6. ムーヴバンドの使い方

ムーヴバンドを設定する

ムーヴバンドをご利用いただくには、「WM（わたしムーヴ）アプリ」が必要です。

1. ムーヴバンドの電源を入れる。
☞ 電源の入れ方については「起動操作」の項目をご参照ください
2. スマートフォンの「設定」から Bluetooth®をオンにする。
3. スマートフォンとムーヴバンドをペアリングする。
☞ Bluetooth®の設定に関しては「ムーヴバンドのペアリング操作」の項目をご参照ください
※ iPhone の場合は「手順③」は不要です。
4. 下記の URL へアクセスする。
http://wmpd.jp/
※ WM アプリをスマートフォンにインストール済みの場合は「手順④⑤」は不要です。
5. 「ムーヴバンド（WMB-01）」のページから「WM（わたしムーヴ）アプリ」をダウンロードする。
※ WM アプリをご利用いただくには、WM（わたしムーヴ）会員登録（無料）が必要です。
※ WM 会員登録にはメールアドレスが必要です。
※ WM アプリの推奨環境・対応機種は上記④の URL よりご確認ください。
6. WM アプリを起動する。
7. WM アプリでムーヴバンドの機器登録と初期設定をする。
WM アプリを起動し、WM ロゴをタップしメニューを開きます。
「設定」をタップし、WM 連携機器設定画面を開き、「ムーヴバンド」をタップします。
以降、画面にしたがって初期設定を行ってください。
☞ ムーヴバンドの電源が入らない場合は「内蔵電池の充電」の項目をご参照ください。

ムーヴバンドで計測する

1. 腕時計のように、ムーヴバンドを手首に装着し、計測する。
※ 操作プッシュボタンを短押しして LED●赤もしくは LED●黄が点灯することをご確認ください。LED●赤（DAY モード）で活動量を、LED●黄（NIGHT モード）で睡眠状態を計測します。就寝時、起床時にモードを切り替えてください。
※ 次の場合は、正しく計測されないことがあります。
・カバンの外にぶら下げて計測する
・すり足であるく
・動きが遅くなるほどの重い荷物を持ってあるく
・ジャンプを繰り返す
・急な坂道を昇り降りする
☞ DAY モードと NIGHT モードの切替えは「表示の見かた」をご参照ください。
2. 計測した活動量やデータをスマートフォンで転送する。
☞ データ転送の操作は「データ転送方法」の項目をご参照ください
3. 「WM（わたしムーヴ）アプリ」や「からだの時計 WM」など、スマートフォンアプリから計測結果を確認する。

●起動操作

出荷時は、電源 OFF 状態になっています。
1. プッシュボタンを約 2 秒間押し続けると、LED●赤 と LED●黄 そして LED■赤 がすべて点灯します。
2. LED 点灯後、1 秒ごとに LED●赤，LED●黄 そして LED■赤 の順に消灯していきます。
3. LED がすべて消灯すると、動作開始状態になります。

●ムーヴバンドを装着したときの確認

計測可能な状態になっていることを確認します。操作プッシュボタンを短押しして LED●赤 もしくは LED●黄 が点灯したら計測可能な状態です。いずれも点灯しない場合には、起動操作を実行してください。

●電源 OFF 操作

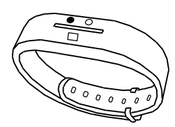
長期間、計測を行わない場合など、次の操作で電源 OFF にできます。
1. プッシュボタンを長押しします。●型の二つの LED が点滅し始め、そのまま約 10 秒押し続けると片方の LED だけが早く点滅し始めます。
2. 一旦ボタンを離した後、再度約 3 秒間押し続けると、三つの LED すべてが点灯します。
3. ボタンを離します。その後 LED がすべて消灯すると、電源 OFF の状態になります。

注意！ ムーヴバンドを外した状態など、48 時間動きがない場合は節電のために自動で電源 OFF になりますので、ご注意ください。

●ムーヴバンドのペアリング操作

※ 対応機種一覧については、ウェブサイト（wmpd.jp）をご確認ください。

◇【スマートフォン（Android™） Bluetooth®の設定方法
1. スマートフォンのメニュー画面で、「設定」をタップして、設定画面を開きます。
2. Bluetooth®の設定メニューをタップします。
3. Bluetooth®機能を ON の状態にします。
4. 周辺機器もしくはデバイスの検索を開始します。
※ 開始されない場合は機器もしくはデバイスの検索（スキャン）をタップします。



5. ムーヴバンドのプッシュボタンを長押しします。●型の二つの LED が点滅し始め、そのまま約 10 秒押し続けると片方の LED だけが早く点滅し始めます。もう一度短押しすると点滅する LED が切り替わります。
Android™端末の場合は赤い LED が、iPhone の場合は黄色い LED が点滅する状態にしてください。
6. しばらくするとスマートフォンの画面に、検索されたデバイス名「TWBM100P_XXXXXX」（XXXXXX は各機器固有の文字列）が表示されますので、これをタップします。
7. 接続を示す表示がされたら、接続完了です。
ペアリングが成功するとムーヴバンドの●型の二つの LED が同時に点滅し通信を開始します。通信が終了すると LED 表示が消えます。

※ iPhone Bluetooth® Low Energy については、WM（わたしムーヴ）アプリの画面にしたがって設定を行なってください。

●データ転送方法

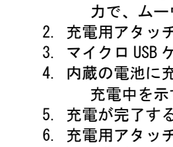
1. スマートフォンで WM（わたしムーヴ）アプリを起動します。
2. ムーヴバンドをスマートフォンに近づけ、プッシュボタンを約 2 秒間押し続けますと、LED ●赤と LED ●黄 が点滅し、通信を開始します。

※　通信中は計測を行いません。

※　ムーヴバンド内部に記録されるデータは 7 日分です。7 日を越えた場合は古い記録から自動的に削除されます。 定期的にスマートフォンでデータ転送することをお勧めします。

●表示の見かた

1. モードの確認

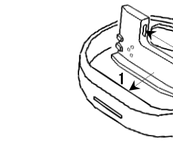


すべての LED が消灯している状態でプッシュボタンを短押しします。

LED ●赤が点灯したら、DAY モード、LED ●黄が点灯したら NIGHT モードです。
しばらくすると消灯します。

2. DAY モードと NIGHT モードの切替え
LED●赤もしくは LED●黄が点灯している状態でプッシュボタンを短押しすると、点灯していた LED が消灯し、別の色の LED が点灯します。この状態でプッシュボタンを長押しすると、点灯している色の LED が 3 回点滅し、消灯します。これで、モードが切り替わった状態になります。

3. 充電表示



LED ■赤が点滅をはじめたら、はやめに充電してください。
放置すると、電源が OFF になります。

充電の方法は、「内蔵電池の充電」を参照してください。

■LED 一覧

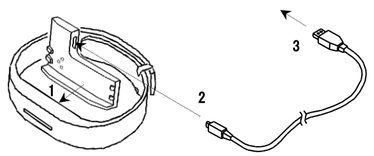
LED ●赤	点　　灯: DAY モード 速い点滅: ペアリングモード(Bluetooth®/ Android™端末) 遅い点滅: 通信モード　(LED ●黄と同時に点滅)
LED ●黄	点　　灯: NIGHT モード 速い点滅: ペアリングモード(Bluetooth® Low Energy/ iPhone) 遅い点滅: 通信モード　(LED ●赤と同時に点滅)
LED ■赤	2 回点滅 : 充電中 点　　滅 : 電池残量少

7.　内蔵電池の充電

充電は、ムーヴバンドを手首からはずした状態で行います。

1. ムーヴバンドと充電用アタッチメントの充電端子を接続します。
充電端子が接続されるようにムーヴバンドの内側に充電用アタッチメントを配置すると充電用アタッチメントに内蔵された磁石の力で、ムーヴバンドに充電用アタッチメントが貼り付きます。
2. 充電用アタッチメントにマイクロ USB ケーブルを接続します。
3. マイクロ USB ケーブルをパソコン等の電源供給元に接続します。
4. 内蔵の電池に充電が開始されます。
充電中を示す LED ■赤が 2 回点滅を続けます。
5. 充電が完了すると充電中を示す LED ■赤が消灯します。
6. 充電用アタッチメントを取り外します。
7. ムーヴバンドの操作プッシュボタンを短押しして LED●赤 もしくは LED●黄 が点灯したら計測可能な状態です。いずれも点灯しない場合には、ムーヴバンドの起動操作を実行してください。

★電池が消耗すると、充電が必要であることを示す LED■赤が点滅を続けます。
★バッテリー容量が不足して計測できない場合がありますので、定期的な充電をお勧めします。



※　充電アダプタ（WMB01）は、ドコモショップおよびドコモオンラインショップで購入可能です。

※　長期間充電せずに放置していた場合は、充電してもすぐには LED が 2 回点滅しない場合があります。 1 分程度待っても LED がつかない場合、故障の可能性があるため、充電を中止し、 わたしムーヴ カスタマーサポートセンターにご連絡ください。

8.　安全上のご注意

お使いになる方や他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、当社製品を安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。
次の内容（表示、図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

⚠警告	⚠注意
“取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷 (*1) を負うことが想定される危害の程度” を示します。	“取り扱いを誤った場合、使用者が軽傷 (*2) を負うことが想定されるか、または物的損害 (*3) の発生が想定される危害・損害の程度”を示します。

*1: 重傷とは、失明、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症の残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
*2: 軽傷とは、治療に入院や長期の通院を必要としない、けが、やけど、感電などをさします。
*3: 物的損害とは、装置・機器などにかかわる拡大損害をさします。

図記号の説明

禁止	指示
禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文字で指示します。	指示する行為の強制（必ずすること）を示します。具体的な強制内容は、図記号の中や近くに絵や文章で指示します。

⚠警告	
禁止	運動は体調に合わせて行ってください。急な運動や無理な運動は危険です。
	運動療法や減量、トレーニングを行う場合は、医師や専門家の指示に従ってください。
	運動の途中で気分が悪くなるなど体調の変化を感じた場合は運動を中止し、医師などの診察を受けてください。
	充電アダプタは防水ではありません。汗や雨にぬれたままのムーヴバンドを接続しないでください。
分解禁止	分解したり、内部をいじったりしないでください。
	ムーヴバンドから内蔵充電池を取り出さないでください。
指示	充電は、手首からはずして、付属の充電アダプタをご利用ください。
	内蔵充電池の液漏れ、異常な発熱が発生した場合には、直ちに使用を中止してください。
	液漏れした液が、目に入ったり、口に入った場合はすぐに医師の治療を受けてください。

⚠注意	
禁止	サウナなど製品が高温になる場所では、火傷のおそれがあるため絶対に使用しないでください。
	かぶれやすい体質の人や体調によっては、皮膚にかぶれや、かゆみを生じることがあります。異常を感じたら、直ちに使用を中止してすぐに医師に相談してください。
	本製品は雨・洗顔・手洗いの際のみずしぶき程度に耐えうる防水です。水中では使用できません。
	直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ほこり、湿気の多いところでの使用・保管、プラスチックの上での保管は避けてください。
	落としたり、投げたり、たたいたり、強い衝撃を与えないでください。

■材質一覧

本体

使用箇所	材質／表面処理
リストバンド	エラストマー
ラベル（リストバンド裏側）	ＰＣ樹脂
留め具	ステンレス鋼
操作用プッシュボタン	ステンレス鋼
充電端子	銅/金メッキ

充電用アタッチメント

使用箇所	材質／表面処理
充電用アタッチメントケース	ＰＣ樹脂
充電端子	銅合金／金メッキ
ＵＳＢコネクタ部	ステンレス鋼／Ｎｉメッキ

9.　取扱い上のご注意

■ Bluetooth®について

●本製品のBluetooth®機能は、日本国内でのみ使用できます。
●本製品はBluetooth®対応のすべての機器との接続動作を保証したものではありません。
●本製品の使用周波数帯では、電子レンジなどの家電製品や産業・科学・医療用機器等のほか、工場の製造ライン等で使用されている移動体識別用の構内無線局（免許を要する無線局）及び特定小電力無線局（免許を要しない無線局）が運用されています。
●本製品を使用する前に、近くで移動体識別用の構内無線局及び特定小電力無線局が運営されてないことを確認してください。
●万一、本製品から移動体識別用の構内無線局に対して電波干渉の事例が発生した場合には、使用場所を変えるか、速やかに電波の発射を停止してください。
●飛行機の通信システムを妨害する恐れがありますので、飛行機内でBluetooth®機能を使用しないでください。
●ペースメーカーなどの医療機器を使用している方は、医師に相談の上で使用してください。
●医療機器や人命に直接的または間接的に関わるシステム、高い安全性や信頼性が求められる環境下で使用しないでください。
●高い安全性や信頼性が要求される機器や電算機システムなどと直接的または間接的に関わるシステム環境下では使用しないでください。
●周波数帯について
本端末のBluetooth®機能が使用する周波数帯は次のとおりです。

①2.4:2.4GHz帯を使用する無線設備を表します。
②FH:　変調方式がFH-SS方式であることを示します。
③1:　想定される与干渉距離が10m以下であることを示します。
④XX:　変調方式がその他の方式であることを示します。
⑤4:　想定される与干渉距離が40m以下であることを示します。
⑥■■■■■: 2400MHz～2483.5MHzの全帯域を使用し、かつ移動体識別装置の帯域を回避不可であることを意味します。

■ 良好な通信のために

●他の機器と見通しの良い場所で通信してください。建物の構造や障害物によっては、通信距離が短くなります。
特に鉄筋コンクリートなどを挟むと、通信不能な場合があります。
●Bluetooth®接続においては、無線LANその他の無線機器の周囲、電子レンジなど電波を発する機器の周囲、障害物の多い場所、その他電波状態の悪い環境で使用しないでください。接続が頻繁に途切れたり、通信速度が極端に低下したり、エラーが発生したりする可能性があります。
●IEEE802.11g/bの無線LAN機器と本製品などのBluetooth®機器は同一周波数帯(2.4GHz)を使用するため、近くで使用すると互いに電波障害を発生し、通信速度が低下したり接続不能になったりする場合があります。この場合は、使用しない機器の電源を切ってください。
●無線機や放送局の近くで正常に通信できない場合は、使用場所を変更してください。

10.　免責事項について

●本製品の本体および付属品の使用または使用不能から生ずる付随的な損害（事業利益の損失・事業の中断など）に関して、当社は一切責任を負いません。
●取扱説明書の記載内容を守らないことにより生じた損害に関して、当社は一切責任を負いません。
●ムーヴバンド内部に記録された計測データの破壊または消失については、原因や損害の内容・程度に関わらず、当社は一切責任を負いません。（当社では、データ復旧・回復作業は行っておりません。）
●計測されたデータは目安です。実際の数値とは異なる場合があります。
●本製品は日本国内専用です。

11.　お願い

●初めて使用するとき、しばらく使用しなかったときは、必ず充電してからご利用ください。
●汗をかいた後、雨にぬれた後などに充電するときは、充電用アタッチメントと接触する部分と全体を乾いた柔らかい布で、水分をよくふきとってから充電してください。
●活動量の計測、睡眠状態の計測以外の目的で使用しないでください。
●ムーヴバンドは肌着類と同様に直接肌に接しています。汗、汚れ、ほこりなどの気づかれない汚れで衣類の袖口などを汚す場合がありますので、お手入れのしかたを参照の上お使いください。
●バンドを引張ったり、反対方向に反らせたりしないでください。防水性能低下や製品故障が発生する原因になります。
●シンナー、ガソリン、各種溶剤、油脂またはそれらを含有しているクリーナー、接着剤、塗料、薬剤、化粧品類等が付着すると、本体の変色や変形、破損を生ずることがあります。

Li-ion

●本製品はリチウムイオン充電池を使用しています。
リチウムイオン充電池は リサイクル可能な貴重な資源です。
本製品を廃棄する場合には、販売店にお持ちください。

12.　お手入れのしかた

●乾いた柔らかい布などで汚れをふきとります。
●どうしても汚れが落ちない場合、水もしくは薄めた中性洗剤で湿らせたガーゼや綿棒などでふきとってください。
●酸性・アルカリ性の洗剤を使用しないでください。
●シンナー、ベンジン、アルコールなどの薬品でふかないでください。
●電池保護のために定期的に充電をするようにしてください。
長期間使用しない場合にも 1 か月に 1 度の目安で充電して下さい。

13.　こんなときは

状況	対処のしかた
プッシュボタンを長押ししても LED が点灯しない。	充電アダプタを接続して充電してください。
充電アダプタを接続して充電を開始したが、電源状態表示 LED が 2 回点滅しない。	1 分程度待っても LED が 2 回点滅しない場合、故障の可能性があるため、充電を中止し、わたしムーヴ カスタマーサポートセンターにご連絡ください。
計測された値が少ない、もしくは多い。	装着方法、歩き方を確認してください。
LED はデータ転送状態を表示しているが Bluetooth®の通信ができない。	ペアリングを再度実行してください。
電池の消耗がはやい。	1 日に Bluetooth®通信を何回か実行している場合には、通信回数を減らしてください。通信回数を減らしても電池の消耗が早い場合は、わたしムーヴ カスタマーサポートセンターにご連絡ください。

14.　仕様

品名	ムーヴバンド
型番	WMB-01-GR／WMB-01-K
センサー	加速度センサー、角速度センサー
通信	Bluetooth®　3.0 / 4.0 準拠　（ Class 2 ）
使用温度範囲	5 ℃ ～ 40℃
使用湿度範囲	20% ～ 90%（ 但し結露しない事 ）
連続稼働時間	4 ～ 5 日 ※ ご利用状況により変動します。
本体サイズ	バックルにバンドの一番長い部分で固定した場合：約 200㎜ バックルにバンドの一番短い部分で固定した場合：約 145㎜ 厚さ 約12㎜、幅 約17㎜
内蔵電池	Li-ion 充電池
充電方式	専用アタッチメントによる USB 充電
重量	約 22 g

Bluetooth は米国 Bluetooth SIG,Inc.の登録商標です。
Android は、Google Inc.の商標または登録商標です。
iPhone は、米国および他の国々で登録された Apple Inc.の商標です。

本製品は医療機器ではありません。
お断りなく本書の記載を変更する場合がありますのでご了承ください。

■防水性能について
●ムーヴバンドは、JIS 防水保護等級 5/7(IPX5/7)*相当の防水性能を有しています。

*IPX5: 内径 6.3㎜の注水ノズルを使用し約 3m の距離から 12.5L/分の水を 3 分以上注水する条件で、あらゆる方向から噴流を当てても、性能を保つことを意味しています。
IPX7: 常温で水道水、かつ清水の水深 1m の水槽に活動量計本体を静かに沈め、約 30 分間水底に放置しても、内部に浸水せず、性能を保つことを意味しています。

■防水に関するご注意
●水分がついた場合は、すぐに乾いた柔らかい布などでふきとってください。
●水泳や入浴など水中で装着しないでください、サウナでは装着しないでください、蛇口の水を直接当てないでください
●防水仕様は、当社または当社から委託された会社の試験結果にもとづくものであり、すべての状況での動作を保証するものではありません。